

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

MILENA BELO SOARES

**HABILIDADES CULINÁRIAS E CONSUMO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DE
UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO RIO GRANDE DO SUL**

**Itaqui
2022**

MILENA BELO SOARES

**HABILIDADES CULINÁRIAS E CONSUMO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DE
UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO RIO GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição da
Universidade Federal do Pampa, *campus*
Itaqui, como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Orientadora: Roberta de Vargas Zanini

**Itaqui
2022**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais).

S676h Soares, Milena.

HABILIDADES CULINÁRIAS E CONSUMO ALIMENTAR
EM ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO
RIO GRANDE DO SUL / Milena Soares.

36 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -
- Universidade Federal do Pampa, NUTRIÇÃO,
2022.

"Orientação: Roberta Zanini".

1. Alimentação. 2. Autonomia. 3.
Culinária. 4. Guias alimentares.

MILENA BELO SOARES

**HABILIDADES CULINÁRIAS E CONSUMO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DE
UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO RIO GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição da
Universidade Federal do Pampa, *campus*
Itaqui, como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado dia 12 de março de 2022.
Banca examinadora:

Roberta de Vargas Zanini

Prof.^a Dr.^a Roberta de Vargas Zanini
Orientadora
UNIPAMPA

Lana Carneiro Almeida

Prof.^a Dr.^a Lana Carneiro Almeida
UNIPAMPA

Laura Virgili Claro

Nutricionista Laura Virgili Claro
Prefeitura Municipal de Itaqui

RESUMO

Introdução: Fatores como a mudança de rotina, inexperiência na cozinha, falta de tempo e o acúmulo de atividades são obstáculos para a realização de uma alimentação saudável por estudantes ingressantes na Universidade. **Objetivo:** Avaliar a associação entre habilidades culinárias autopercebidas e a qualidade da alimentação em estudantes de uma universidade pública do Rio Grande do Sul. **Método:** Estudo transversal realizado com ingressantes da Unipampa, *campus* Itaqui/RS em 2019 que investigou as variáveis: sexo, idade, composição de moradia e classe econômica com o auxílio de um questionário. A exposição principal foi habilidades culinárias avaliado através de um escore construído por meio da frequência de seis habilidades culinárias (escolher os alimentos; lavar e descascar; temperar; cozinhar; combinar os alimentos e arrumar para servir) e o escore da qualidade da alimentação foi o desfecho do trabalho, elaborado através de 13 alimentos in natura e minimamente processados e 13 produtos ultraprocessados, sendo considerado com melhor alimentação o estudante que obtivesse maior pontuação pela frequência de consumo desses alimentos. **Resultados:** A prevalência de habilidades culinárias foi maior no sexo feminino (65,9%) e diretamente associada a idade ($p=0,004$). Todas as habilidades culinárias estiveram associadas com pelo menos uma característica dos estudantes. A média do escore de qualidade da alimentação apresentou associação diretamente proporcional ao número de habilidades culinárias ($p=0,007$) e à idade ($p<0,0001$). **Conclusão:** A maioria dos alunos acreditam ter habilidades culinárias. A qualidade da alimentação é maior nos alunos mais velhos e naqueles que referiram ter um número maior de habilidades culinárias autopercebidas.

Palavras-chave: Alimentação, Autonomia, Culinária, Guias alimentares.

ABSTRACT

Introduction: Factors such as changing routines, inexperience in the kitchen, lack of time and the accumulation of activities are obstacles to the achievement of a healthy diet by students entering the University. **Objective:** To evaluate the association between self-perceived cooking skills and food quality in students from a public university in Rio Grande do Sul. **Method:** A cross-sectional study carried out with students from Unipampa, campus Itaquí/RS in 2019, which investigated the variables: sex, age, housing composition and economic class with the help of a questionnaire. The main exposure was culinary skills, evaluated through a score constructed through the frequency of six culinary skills (choosing food; washing and peeling; seasoning; cooking; combining food and arranging to serve) and the food quality score was the outcome of the work, elaborated through 13 in nature and minimally processed foods and 13 ultra-processed products, with the student who obtained the highest score for the frequency of consumption of these foods being considered to have the best diet. **Results:** The prevalence of culinary skills was higher in females (65.9%) and directly associated with age ($p=0.004$). All culinary skills were associated with at least one student characteristic. The mean food quality score was directly proportional to the number of cooking skills ($p=0.007$) and age ($p<0.0001$). **Conclusion:** Most students believe they have culinary skills. Food quality is higher in older students and in those who reported having a greater number of self-perceived cooking skills.

Keywords: Food, Autonomy, Cooking, Food guides

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 METODOLOGIA	9
3 RESULTADOS.....	12
4 DISCUSSÃO	14
5 CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS.....	18
ANEXO	27

FOLHA DE ROSTO

Título em português

Habilidades culinárias e consumo alimentar em estudantes de uma universidade pública do Rio Grande do Sul.

Título em inglês

Culinary skills and food consumption in students from a public university in Rio Grande do Sul

Título resumido

Habilidades culinárias e alimentação.

MILENA BELO SOARES – milenasoares.aluno@unipampa.edu.br

Discente - <https://orcid.org/0000-0003-0543-3983>

Curso de Nutrição - Universidade Federal do Pampa - Itaqui/RS, Brasil

Participou da interpretação dos dados; e da redação do estudo.

ROBERTA DE VARGAS ZANINI - robertazanini@unipampa.edu.br

Doutora em Epidemiologia - <https://orcid.org/0000-0003-1059-6103>

Curso de Nutrição - Universidade Federal do Pampa - Itaqui/RS, Brasil

Participou da idealização do desenho do estudo; da coleta, análise e interpretação dos dados; da redação do estudo; e da revisão final e aprovação do manuscrito para submissão.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos e a ocorrência da transição nutricional, a preparação de refeições em casa tem diminuído e, por consequência, o número de pessoas que se alimentam fora de casa e compram alimentos prontos para consumo tem aumentado. Este cenário é reflexo das mudanças ocorridas nos padrões alimentares, havendo inserção de produtos ultraprocessados e redução de alimentos *in natura* e minimamente processados no cotidiano alimentar do brasileiro.¹ Destaca-se ainda a inserção das mulheres no mercado de trabalho, a urbanização, o maior acesso aos alimentos e o aumento do ritmo de vida da população, que atualmente tem menos tempo disponível para preparar suas refeições.¹

A redução das práticas culinárias também é acentuada pelo enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre as gerações.² As habilidades culinárias são estabelecidas através dos processos de elaboração de uma refeição que, a partir de alimentos *in natura* ou minimamente processados, abrangem a seleção, o pré-preparo, o tempero, o cozimento, as combinações e a apresentação dos alimentos.³ A falta de habilidades culinárias é considerada obstáculo para uma alimentação adequada e saudável, pois contribui negativamente para a qualidade da alimentação da população.²

A alimentação dos jovens brasileiros costuma ser marcada pela omissão de refeições, aumento do consumo de lanches e alimentos prontos, e redução do consumo de frutas, legumes e verduras.⁴ Soma-se a isso, o ingresso na universidade, que traz mudanças e acréscimo de responsabilidades, principalmente para aqueles que começam a morar sozinhos. Assim, a inexperiência na cozinha, a falta de tempo e o acúmulo de atividades e deveres da vida acadêmica podem dificultar a realização de uma alimentação saudável e facilitar a escolha por lanches

rápidos.⁵

Uma revisão narrativa sobre consumo alimentar de universitários identificou que a maioria dos estudantes possui alimentação não saudável, incluindo alto consumo de *fast foods*, lanches, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas, e baixo consumo de frutas, verduras, peixes, grãos integrais e leguminosas.⁶ A falta de habilidades culinárias é um obstáculo que deve ser superado para que os jovens tenham a oportunidade de fazer melhores escolhas alimentares e realizar refeições mais saudáveis durante o período da graduação.⁷ Atividades de intervenção nutricional para promoção de habilidades culinárias têm sido relatadas como eficazes no enfrentamento, pois agem positivamente no comportamento alimentar dos indivíduos.⁸

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a associação entre habilidades culinárias autopercebidas e a qualidade da alimentação em estudantes de uma universidade pública do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

De acordo com informações dos Planos Pedagógicos dos Cursos da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS, são oferecidas anualmente 400 vagas distribuídas nos seis cursos do *campus*: Agronomia (50 vagas), Ciência e Tecnologia de Alimentos (50 vagas), Engenharia Cartográfica e de Agrimensura (50 vagas), Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia (integral, 75 vagas e noturno, 75 vagas), Matemática (50 vagas) e Nutrição (50 vagas). Este estudo transversal utilizou como critérios de inclusão: ser ingressante em algum curso da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS em 2019, ter idade igual ou superior a 18 anos e estar presente no dia da coleta de dados; e como critérios de exclusão: estar

gestante, estar amamentando, ter modificado sua alimentação na semana anterior à entrevista; e ter ignorado todas as perguntas sobre consumo alimentar.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário autoaplicável elaborado pelas autoras da pesquisa. Foram investigadas variáveis **demográficas**: sexo e idade (anos completos, obtidas a partir da data de nascimento); **socioeconômicas**: composição de moradia (número de moradores no domicílio e grau de parentesco com o entrevistado) e classe econômica (Critério de Classificação Econômica Brasil desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas - ABEP, que leva em conta o poder de compra dos indivíduos).⁹

A exposição principal do presente estudo são as habilidades culinárias, cujas perguntas foram construídas com base nas orientações do capítulo 5 – “A compreensão e a superação de obstáculos” do Guia Alimentar para a População Brasileira.³ As habilidades culinárias foram investigadas pela autopercepção sobre os seguintes processos de preparo de uma refeição: escolher os alimentos; lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes; temperar; cozinhar; combinar ingredientes ou preparações; e arrumar os alimentos para servir.

O consumo alimentar foi investigado por meio da pergunta *“Em quantos dias da semana (0-7) você comeu/bebeu cada um dos alimentos/bebidas abaixo?”*, considerando 13 alimentos *in natura* ou minimamente processados (arroz; carne fresca, resfriada ou congelada; cereais; chá ou café; frutas frescas; legumes; leguminosas; leite, leite em pó iogurte sem adição de açúcar; oleaginosas sem adição de sal ou açúcar; ovos; raízes e tubérculos; sucos de frutas sem adição de açúcar; verduras) e 13 produtos ultraprocessados (biscoito; bolo ou misturas para bolo; cereais açucarados; embutidos; extrato ou molho de tomate com sal ou açúcar;

iogurte ou bebida láctea adoçada e com sabor; pães e produtos panificados industrializados; produtos congelados e prontos para aquecimento ou empanados; refrigerante; salgadinho de pacote; sopa, macarrão e temperos instantâneos; sorvete, bala e guloseimas em geral; sucos adoçados e aromatizados). Os itens alimentares investigados foram baseados nos exemplos citados no capítulo 2 – “A escolha dos alimentos” do Guia Alimentar para a População Brasileira.³

Em julho de 2018 foi realizado estudo piloto com estudantes da UNIPAMPA - Campus Uruguaiana/RS para testar o questionário em sua versão completa, observando se houve dificuldade de entendimento por parte do entrevistado e verificando se a logística proposta para a coleta de dados estava adequada. Em abril de 2019 foi realizada a coleta de dados, diretamente na sala de aula e conduzida por equipe previamente treinada. O processamento dos dados foi realizado no programa EpiData 3.1 e as análises estatísticas foram conduzidas no programa Stata 16.1.

Inicialmente foram calculadas frequências absolutas e relativas para cada variável. A partir das variáveis de consumo alimentar foi construído um escore da qualidade da alimentação elaborado da seguinte forma: as frequências de consumo dos 13 itens *in natura* ou minimamente processados foram mantidas e as frequências de cada um dos 13 itens ultraprocessados foram invertidas - por exemplo, consumo igual a 7x/semana passou a ser considerado 0x/semana e vice-versa. Na sequência, as frequências de consumo dos 26 alimentos foram somadas, obtendo-se assim o escore de qualidade da alimentação, podendo variar de 0 a 182 pontos. Quanto maior a frequência de consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, e quanto menor a frequência de consumo de ultraprocessados, maior a pontuação do escore. Para facilitar a interpretação, a pontuação do escore foi convertida em uma escala de 0 a 100 pontos, sendo

considerado com melhor alimentação o estudante com maior pontuação.

Para avaliação das habilidades culinárias autopercebidas, foi gerado um escore a partir das respostas das seis habilidades investigadas, podendo variar de zero a seis. Estudantes que referiram autopercepção positiva para todas as habilidades foram considerados “com habilidades culinárias”. Para as análises bivariadas utilizou-se os testes qui-quadrado de *Pearson*, ANOVA, tendência linear e *Kruskal Wallis*, quando necessário. Intervalos de confiança de 95% foram gerados e a significância estatística considerada foi de 5%.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPAMPA - parecer número 3.058.365 e aos participantes foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido previamente à entrevista. Em todas as etapas do estudo foi garantido o cumprimento das exigências que constam na resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta o desenvolvimento de pesquisas envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

Das 400 vagas ofertadas pela UNIPAMPA, *campus* Itaqui/RS, 353 foram preenchidas no primeiro semestre de 2019. Durante o período da coleta de dados, verificou-se cancelamentos/trancamentos do curso (n=29); estudantes não matriculados (n=3); estudantes dispensados (n=28); e reprovados por falta (n=58), além de ausências (n=25) e recusas (n=03). Posteriormente, foram excluídos os questionários de gestantes (n=5), de estudantes que estavam amamentando (n=5), de indivíduos que modificaram sua alimentação na semana anterior à entrevista (n=3) e de indivíduos que ignoraram todas as questões sobre consumo alimentar (n=2), resultando em 192 indivíduos avaliados.

A descrição das variáveis demográficas, socioeconômicas e o escore de habilidades culinárias estão apresentados na **Tabela 1**. A maioria dos estudantes era do sexo feminino, pouco mais de 10% tinham 30 anos ou mais, quase 60% informaram residir com familiares e apenas 7% foram classificados nas classes econômicas D+E. A habilidade culinária autopercebida em maior frequência foi “lavar e descascar” (94,8%) enquanto em menor frequência foi “combinar os alimentos” (72,8%). A maioria dos estudantes acredita saber realizar todas as habilidades culinárias investigadas.

A **Tabela 2** mostra a descrição das habilidades culinárias autopercebidas de acordo com variáveis demográficas e socioeconômicas. Todas as habilidades estiveram associadas com pelo menos uma característica dos estudantes. A frequência de universitários que acreditam saber “escolher os alimentos”, “lavar e descascar” e “cozinhar” foi maior ($p=0,001$; $p=0,017$; $p=0,040$) entre aqueles do sexo feminino. “Escolher os alimentos”, “temperar”, “cozinhar” e “combinar os alimentos” associaram-se diretamente com a idade ($p=0,061$; $p=0,038$; $p=0,025$; $p=0,021$). “Temperar” e “cozinhar” foram menos frequentes entre estudantes que moram com familiares; já “arrumar os alimentos para servir” foi menos frequente entre aqueles que moram sozinhos. A variável classe econômica não se associou com nenhuma habilidade.

A **Tabela 3** apresenta a prevalência de autopercepção positiva para as seis habilidades culinárias, de acordo com variáveis demográficas e socioeconômicas. A frequência de estudantes que acreditam saber realizar todas as habilidades culinárias investigadas foi maior no sexo feminino ($p=0,026$) e diretamente proporcional à idade ($p=0,004$) sendo 1,6 vezes maior entre aqueles com 30 anos ou mais em comparação com a categoria mais jovem. Não foram observadas

diferenças estatisticamente significativas para composição de moradia e classe econômica.

O escore de qualidade da alimentação variou de 70 a 158, com média±DP de 112,3±17,6. Após a padronização, o escore apresentou média±DP de 61,7±9,7 variando de 38,5 a 86,8. A **Tabela 4** descreve o escore de qualidade da alimentação de acordo com variáveis demográficas e socioeconômicas. A média do escore de qualidade da alimentação apresentou associação diretamente proporcional à idade ($p<0,0001$). Sexo, composição de moradia e classe econômica não apresentaram diferenças estatisticamente significativas.

O escore de qualidade da alimentação teve maiores médias entre os estudantes que acreditam saber “lavar e descascar” ($p=0,0335$), “cozinhar” ($p=0,0322$) e “combinar os alimentos” ($p=0,0379$). Além disso, observou-se que quanto maior o número de habilidades culinárias autopercebidas, maior foi a média do escore de qualidade da alimentação ($p=0,007$) (**Tabela 5**).

DISCUSSÃO

A maioria dos hábitos alimentares adquiridos por jovens são mantidos na idade adulta, o que representa um momento importante para a promoção da alimentação saudável. Para muitos jovens, a entrada na universidade pode ser o primeiro contato com as responsabilidades relacionadas a moradia, alimentação, questões financeiras, além de ter que gerenciar o tempo para todas as atividades.⁵ A falta de tempo para essas tarefas pode trazer prejuízos, principalmente na alimentação desses jovens, que acabam optando por lanches mais práticos, ao invés de preparar sua própria refeição, por inexperiência ou pela falta de tempo.

O presente estudo demonstrou que a maioria dos estudantes universitários avaliados acreditam ter habilidades culinárias. Da mesma forma, estudo realizado

com jovens adultos no Reino Unido, verificou que quase 90% relataram ter habilidades culinárias suficientes para realizarem suas próprias refeições.¹⁰ Ainda, estudo realizado com estudantes ingressantes em uma universidade pública no sul do Brasil, verificou que mais de 70% referiram saber cozinhar.¹¹ Esses achados apontam que, apesar de haver um aumento no número de pessoas que se alimentam fora de casa e compram alimentos prontos para consumo, a população jovem parece demonstrar interesse em preparar as suas refeições.

A autopercepção de habilidades culinárias foi maior no sexo feminino e esse resultado está de acordo com a literatura.^{10, 11} Acredita-se que essa diferença observada entre os sexos esteja relacionada com o fato de que as mulheres ainda são mais incentivadas pela mãe durante a infância, principalmente, a aprender a cozinhar e cuidar da casa. Dessa forma, por mais que esse cenário venha sendo modificado, e a cozinha não seja mais um ambiente exclusivamente feminino, este padrão ainda perpetua.¹² Além disso, também contribui para esta diferença, o fato de as mulheres se preocuparem mais com a alimentação e com a saúde, e possuírem maior conhecimento e autonomia no momento de preparar os alimentos.

A hipótese de que a autopercepção de habilidades culinárias seria maior entre os estudantes mais velhos foi confirmada e está de acordo com a literatura¹⁰⁻¹² Entende-se que a confiança em realizar os processos culinários seja maior entre estudantes com mais idade, talvez por possuírem mais experiências do que os mais novos, que recém estão iniciando a vida adulta e tendo suas responsabilidades.

A qualidade da alimentação dos estudantes universitários ingressantes na UNIPAMPA *campus* Itaquí/RS esteve diretamente associada à idade. Pesquisa que acompanhou indivíduos por 10 anos avaliou a associação das habilidades culinárias com o consumo alimentar e observou que as pessoas que preparavam suas

refeições tiveram um aumento na qualidade da dieta a longo prazo e, consequentemente, maior autonomia e confiança em realizá-las.¹³ Da mesma forma, outro estudo analisou a presença de habilidades culinárias e a qualidade da dieta de adolescentes até a vida adulta e observou que em cinco anos, a alimentação desses jovens adultos já teve uma melhora significativa no consumo de alimentos saudáveis.¹⁴ É interpretado a partir disso, que a qualidade da alimentação pode ser positivamente associada a idade, uma vez que as experiências com o passar dos anos podem fortalecer o hábito de cozinhar para si, para os familiares ou amigos, e esse fato acaba proporcionando mesmo que indiretamente, o maior consumo de alimentos *in natura*.

Este estudo demonstrou que o número de habilidades culinárias autopercebidas esteve diretamente associado com o escore de qualidade da alimentação. De modo semelhante, pesquisa realizada na Austrália com adultos jovens, observou que estudantes que cozinham as suas refeições possuem maior qualidade da dieta.¹⁵ Estudo executado nos Estados Unidos, avaliou a relação entre o envolvimento dos jovens na compra e na preparação de alimentos a qualidade da dieta. Verificou-se que os universitários que tinham o hábito de preparar seus alimentos apresentaram menor consumo de fast food e maior consumo de alimentos *in natura*.¹⁶ Da mesma forma, pesquisa realizada em Barcelona apontou que estudantes que não sabiam cozinhar sua própria refeição tinham um consumo mais frequente de alimentos ultraprocessados em comparação àqueles que relataram saber cozinhar.¹⁷ Constata-se a partir disso que a participação de jovens na preparação dos alimentos, como comprar, armazenar, limpar e cozinhar pode contribuir para um aumento no consumo de alimentos *in natura* e, consequentemente, terem uma melhor qualidade da alimentação. O *campus*

universitário pode ser um ambiente interessante para realizar intervenções nutricionais que relacionem habilidades culinárias e consumo alimentar.

Em relação às limitações dessa pesquisa, destaca-se a falta de uma escala brasileira padronizada e validada sobre as práticas culinárias autopercebidas. Pode-se afirmar que ainda é escasso o número de estudos que relacionem habilidades culinárias e qualidade da alimentação de estudantes universitários no Brasil. Da mesma forma em que há dificuldade de localizar estudos nacionais com esse público, também há dificuldade para comparar nossos resultados com os de outros países de culturas diferentes.

Os resultados encontrados com esse estudo vão ao encontro das recomendações preconizadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, que orienta o desenvolvimento e compartilhamento de habilidades culinárias entre as pessoas e entre gerações, para que assim, se alcance uma alimentação adequada e saudável.

5 CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo indicam que a maioria dos universitários ingressantes acreditam ter habilidades culinárias, sendo mais frequente no sexo feminino e diretamente associada com a idade. A autopercepção de cada habilidade varia de acordo com sexo, idade ou composição de moradia. A média do escore de qualidade da alimentação é maior conforme a idade e o número de habilidades culinárias autopercebidas relatados pelos estudantes.

REFERÊNCIAS

1. Monteiro CA, Mondini L, Costa RBL. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). Revista de Saúde Pública. 2000;34(3):251-258. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000300007>
2. Batista Filho M, Rissin A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. Cadernos de Saúde Pública. 2003;19:S181-S191. <http://10.1590/S0102-311X2003000700019>
3. Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Departamento de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde: Ministério da Saúde; 2014. p. 156.
4. Petribú MMV, Cabral PC, Arruda IKG. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. Rev Nutr. 2009;22(6):837-846. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600005>
5. Perez PMP, Castro IRR, Franco AS, Bandoni DH, Wolkoff DB. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. Ciência & Saúde Coletiva. 2016;21(2):531-542. <http://10.1590/1413-81232015212.01732015>
6. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proença RPC. Food intake of university students. Rev Nutr. 2017;30(6):847-865. <http://10.1590/1678-98652017000600016>

7. Chagas CMS, Botelho RBA, Toral N. Healthy eating through the eyes of adolescents: A qualitative analysis of messages from the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. Rev Nutr. 2018;31(6):577-591. <http://10.1590/1678-98652018000600007>
8. Reicks M, Trofholz AC, Stang JS, Laska MN. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2014;46(4):259-276. <http://10.1016/j.jneb.2014.02.001>
9. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério brasileiro de classificação econômica São Paulo: ABEP; 2018 [Available from: <http://www.abep.org/>].
10. Adams J, Goffe L, Adamson AJ, Halligan J, O'Brien N, Purves R et al. Prevalence and socio-demographic correlates of cooking skills in UK adults: cross-sectional analysis of data from the UK National Diet and Nutrition Survey. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2015;12(1):99. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0261-x>
11. Borba TP, da Silva MV, Jomori MM, Bernardo GL, Fernandes AC, Proença RPC et al. Self-efficacy in cooking and consuming fruits and vegetables among Brazilian university students: the relationship with sociodemographic characteristics. British Food Journal. 2021;123(6):2049-2065. <https://doi.org/10.1108/BFJ-04-2020-0311>

12. Kowalkowska J, Poínhos R, Rodrigues S. Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students. *British Food Journal*. 2018;120(3):563-577.

<https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2017-0345>

13. Utter J, Larson N, Laska MN, Winkler M, Neumark-Sztainer D. Self-Perceived Cooking Skills in Emerging Adulthood Predict Better Dietary Behaviors and Intake 10 Years Later: A Longitudinal Study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*.

2018;50(5):494-500. <http://10.1016/j.jneb.2018.01.021>

14. Laska MN, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Story M. Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10-year longitudinal study. *Public Health Nutrition*.

2012;15(7):1150-1158. <http://10.1017/S1368980011003004>

15. Thorpe MG, Kestin M, Riddell LJ, Keast RSJ, McNaughton SA. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutrition*.

2014;17(8):1767-1775. <https://doi.org/10.1017/S1368980013001924>

16. Larson NI, Story M, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*.

2006;106(2):211-218. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.10.029>

17. Sainz García P, Ferrer Svoboda MC, Sánchez Ruiz E. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. Revista Española de Salud Pública. 2016;90:1-13. ISSN 2173-9110;

Tabela 1. Descrição de variáveis demográficas, socioeconômicas e relativas às habilidades culinárias de estudantes do 1º semestre da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS, 2019 (n=192).

Variáveis	n	%	IC95%
DEMOGRÁFICAS			
Sexo			
Masculino	67	34,9	28,4 - 41,9
Feminino	125	65,1	58,1 - 71,6
Idade (anos completos)			
< 20	94	49,0	41,9 - 56,0
20 - 29	76	39,6	32,9 - 46,7
≥ 30	22	11,5	0,8 - 16,8
SOCIOECONÔMICAS			
Composição de moradia			
Sozinho	43	22,4	17,0 - 28,9
Amigos	36	18,8	13,8 - 24,9
Familiares	113	58,9	51,7 - 65,6
Classe econômica			
A+B	83	45,4	38,2 - 52,7
C	87	47,5	40,4 - 54,8
D+E	13	7,1	0,4 - 11,9
HABILIDADES CULINÁRIAS			
Escolher os alimentos			
Não	18	0,4	0,6 - 14,5
Sim	173	90,6	85,5 - 94,0
Lavar e descascar			
Não	10	5,2	0,3 - 0,9
Sim	182	94,8	90,6 - 97,2
Temperar			
Não	23	12,0	0,8 - 17,4
Sim	169	88,0	82,6 - 91,9
Cozinhar			
Não	22	11,5	0,8 - 16,8
Sim	170	88,5	83,2 - 92,3
Combinar os alimentos			
Não	52	27,2	21,4 - 34,0
Sim	139	72,8	66,0 - 78,6
Arrumar os alimentos			
Não	363	18,8	13,8 - 24,9
Sim	156	81,3	75,1 - 86,2
Escore de habilidades culinárias			
0	2	1,1	0,0 - 0,4
1	3	1,6	0,1 - 0,5
2	5	2,6	0,1 - 0,6
3	14	7,4	0,4 - 12,1
4	18	9,5	0,6 - 14,6
5	34	17,9	13,0 - 24,0
6	114	60,0	52,8 - 66,8

*Maior número de informações perdidas foi para a variável classe econômica = 09 (4,7%)
 IC95% = Intervalo de Confiança de 95%

Tabela 2. Relação entre variáveis demográficas e socioeconômicas com as habilidades culinárias dos estudantes do 1º semestre da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS, 2019 (n=192).

Características	Escolher os alimentos		Lavar e descascar		Temperar		Cozinhar		Combinar os alimentos		Arrumar os alimentos para servir	
	%	IC95%	%	IC95%	%	IC95%	%	IC95%	%	IC95%	%	IC95%
Sexo	$p=0,001^*$		$p=0,017^*$		$p=0,357^*$		$p=0,040^*$		$p=0,105^*$		$p=0,085^*$	
Masculino	80,6	69,3 – 88,4	89,6	79,6 – 95,0	85,1	74,3 – 91,8	82,1	71,0 – 89,6	65,7	53,5 – 76,1	74,6	62,8 – 83,7
Feminino	96,0	90,6 – 98,3	97,6	92,8 – 99,2	89,6	82,9 – 93,9	92,0	85,7 – 95,7	76,6	68,3 – 83,3	84,8	77,3 – 90,1
Idade (anos completos)	$p=0,061^{**}$		$p=0,905^{**}$		$p=0,038^{**}$		$p=0,025^{**}$		$p=0,021^{**}$		$p=0,136^{**}$	
< 20	87,2	78,8 – 92,6	94,7	87,8 – 97,8	83,0	73,9 – 89,3	83,0	73,9 – 89,3	65,6	55,3 – 74,6	78,7	69,2 – 85,9
20 - 29	92,1	83,4 – 96,4	94,7	86,7 – 98,0	92,1	83,4 – 96,4	93,4	85,1 – 97,3	77,6	66,8 – 85,7	80,3	69,7 – 87,8
≥ 30	100,0	-	95,5	73,6 – 99,4	95,5	73,6 – 99,4	95,5	73,6 – 99,4	86,4	65,0 – 95,6	95,5	73,6 – 99,4
Composição de moradia	$p=0,654^*$		$p=0,097^*$		$p=0,040^*$		$p=0,020^*$		$p=0,485^*$		$p=0,009^*$	
Sozinho	90,7	77,6 – 96,5	88,4	74,8 – 95,1	93,0	80,4 – 97,7	95,4	83,1 – 98,8	74,4	59,3 – 85,3	65,1	49,8 – 77,8
Amigos	94,4	80,2 – 98,6	97,2	82,6 – 99,6	97,2	82,6 – 99,6	97,2	82,6 – 99,6	80,0	63,5 – 90,2	86,1	70,6 – 94,1
Familiares	89,3	82,0 – 93,8	96,5	90,9 – 98,7	83,2	75,1 – 89,0	83,2	75,1 – 89,0	69,9	60,8 – 77,7	85,4	78,1 – 91,2
Classe econômica	$p=0,429^*$		$p=0,860^*$		$p=0,559^{**}$		$p=0,095^{**}$		$p=0,770^*$		$p=0,925^*$	
A+B	87,6	79,0 – 93,4	94,0	86,3 – 97,5	86,8	77,6 – 92,5	85,5	76,2 – 91,6	74,4	63,8 – 82,7	81,9	72,1 – 88,8
C	93,0	85,3 – 96,8	95,4	88,3 – 98,3	88,5	79,9 – 93,7	90,8	82,6 – 95,4	70,1	59,6 – 78,8	80,5	70,7 – 87,5
D+E	84,6	54,7 – 96,2	92,3	60,6 – 98,9	92,3	60,6 – 98,9	100,0	-	76,9	47,6 – 92,4	84,6	54,7 – 96,2

*Teste qui-quadrado; **Teste de tendência linear.

Tabela 3. Habilidades culinárias autopercebidas, de acordo com variáveis demográficas e socioeconômicas dos estudantes do 1º semestre da Universidade Federal do Pampa, *campus Itaqui/RS*, 2019 (n=192).

Características	Acredita ter as 6 habilidades culinárias			
	n	%	IC95%	valor p
Sexo				<i>p=0,026*</i>
Masculino	33	49,2	37,5 – 61,1	
Feminino	81	65,9	57,0 – 73,7	
Idade (anos completos)				<i>p=0,004**</i>
< 20	47	50,5	40,4 – 60,6	
20 - 29	50	65,8	54,4 – 75,6	
≥ 30	17	81,0	58,7 – 92,7	
Composição de moradia				<i>p=0,533*</i>
Sozinho	23	53,5	38,6 – 67,8	
Amigos	23	65,7	48,7 – 79,5	
Familiares	68	60,7	51,3 – 69,4	
Classe econômica				<i>p=0,781*</i>
A+B	51	62,2	51,2 – 72,1	
C	49	57,0	46,3 – 67,1	
D+E	8	61,5	34,2 – 83,1	

*Teste qui-quadrado; **Teste de tendência linear.

Tabela 4. Escore de qualidade da alimentação, de acordo com variáveis demográficas e socioeconômicas de estudantes do 1º semestre da Universidade Federal do Pampa, *campus Itaqui/RS*, 2019 (n=192).

Características	Escore de Qualidade da Alimentação		
	Média	Desvio Padrão	valor p
Sexo			$p=0,0693^*$
Masculino	59,6	9,4	
Feminino	62,7	9,7	
Idade (anos completos)			$p=0,0001^{**}$
< 20	59,5	9,0	
20 - 29	61,8	8,6	
≥ 30	70,1	11,1	
Composição de moradia			$p=0,7525^*$
Sozinho	62,3	6,8	
Amigos	60,9	8,3	
Familiares	61,7	10,8	
Classe econômica			$p=0,4738^*$
A+B	62,0	11,1	
C	62,1	8,7	
D+E	58,3	4,0	

*ANOVA; **Teste de tendência linear.

Tabela 5. Escore de qualidade da alimentação de acordo com as habilidades culinárias descritos pelos estudantes do 1º semestre da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS, 2019 (n=192).

Habilidades Culinárias	Escore de Qualidade da Alimentação		
	Média	Desvio Padrão	Valor p
Escolher os alimentos			$p=0,1636^*$
Não	57,9	7,1	
Sim	61,9	9,8	
Lavar e descascar			$p=0,0335^*$
Não	53,5	7,1	
Sim	62,0	9,7	
Temperar			$p=0,1078^*$
Não	58,2	5,8	
Sim	62,1	10,0	
Cozinhar			$p=0,0322^*$
Não	56,6	6,5	
Sim	62,3	9,8	
Combinar os alimentos			$p=0,0379^*$
Não	58,8	8,4	
Sim	62,6	10,0	
Arrumar os alimentos			$p=0,0521^*$
Não	58,6	7,4	
Sim	62,4	10,0	
Quantidade de processos			$p=0,007^{**}$
0-2	55,7	6,2	
3-4	58,2	7,4	
5-6	62,6	10,0	

*ANOVA; **Teste de tendência linear.

ANEXO – Revista Demetra; Instruções aos autores.

DEMETRA: Alimentação, Nutrição e Saúde (e-ISSN 2238-913X) é um periódico especializado que publica artigos em fluxo contínuo no campo da Alimentação, Nutrição e Saúde, em suas diversas subáreas e áreas afins. DEMETRA está aberta a contribuições da comunidade científica nacional e internacional. Não há custos para submissão e avaliação dos manuscritos. DEMETRA só publica artigos inéditos em português, inglês e espanhol.

Os autores podem submeter os manuscritos em português, espanhol ou inglês, e após a aprovação do manuscrito, os textos em português e espanhol serão traduzidos para o inglês sendo o custo da tradução de responsabilidade dos autores. Os autores com proficiência em inglês podem submeter os manuscritos nesse idioma, porém o mesmo passará por revisão, e caso seja considerado inadequado, será indicada a tradução credenciada. Após aprovação, o manuscrito deverá ser traduzido para o português.

Redes Sociais: Visando à maior disseminação do seu conteúdo, solicita-se aos autores que divulguem seus artigos publicados na DEMETRA nas redes sociais e em outras bases, como:

- Academia.edu: <https://www.academia.edu/>
- Mendeley – <https://www.mendeley.com/>
- ResearchGate – <http://www.researchgate.net/>
- Google Acadêmico - <https://scholar.google.com.br/schhp?hl=pt-BR>

Submissão: Todos os manuscritos deverão ser submetidos de forma eletrônica pela página <<https://www.e-publicacoes.uerj.br>>. Qualquer outra forma de envio não será avaliada pelos editores.

No momento da submissão deverão ser anexados, em formato Word:

- (1) O manuscrito completo, sem identificação dos autores, incluindo figuras, gráficos e tabelas ao final do texto, em páginas individuais, após as referências. O manuscrito deve ser inserido no sistema como Documento original;
- (2) A folha de rosto – deve ser inserida no sistema como Documento suplementar, e
- (3) A declaração de direito autoral (Declaração de responsabilidade e transferência de direitos autorais) deverá ser enviada somente em caso de aprovação do artigo.

ATENÇÃO:

A tramitação do manuscrito só será iniciada com o envio da folha de rosto em arquivo separado, incluído no sistema como Documento suplementar, de modo a garantir o anonimato durante a revisão pelos pares. É fundamental a apresentação de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa no ato da submissão. Os autores que não anexarem a documentação exigida não terão os manuscritos encaminhados aos pares.

A revista incentiva o depósito de manuscritos em plataformas *preprints*. Caso ocorra o depósito, é necessário que o autor notifique aos editores utilizando o campo "Comentários para o Editor" inserindo o link (URL) e o número do DOI do manuscrito aceito pela plataforma *preprint*. Processo de Avaliação pelos Pares, no que concerne aos artigos que já foram divulgados como *preprints*, a avaliação ocorrerá de forma simples cega, tendo em vista que será possível consultar os nomes dos autores do texto.

Revisores: Na submissão do manuscrito os autores deverão indicar, na folha de rosto, pelo menos três possíveis revisores para o manuscrito, com os respectivos e-mails e instituições acadêmicas ou de pesquisas quais estão vinculados. Os revisores devem ter experiência na área do tema proposto e possuir título de doutor. A sugestão dos revisores não determina o efetivo convite para a revisão.

Autoria: Devem configurar como autores apenas aqueles que contribuíram intelectualmente para o desenvolvimento do estudo. O tipo de participação de cada autor deve ser indicado na folha de rosto. Colaborar na coleta de dados, realizar alguma técnica ou ceder equipamentos para obtenção de dados não são, por si só, critérios suficientes para autoria de um estudo. Nessas situações, quem colaborou pode ser citado em Agradecimentos. O autor deve atender um ou mais dos seguintes requisitos: (1) participação na idealização do desenho do estudo; (2) participação na coleta, análise e interpretação dos dados; (3) participação na redação do estudo; e (4) participação na revisão final e aprovação do manuscrito para submissão.

Avaliação de manuscritos: Os manuscritos que atendem as normas da revista são encaminhados para as fases de avaliação. Para ser publicado, o manuscrito deve ser aprovado nas seguintes fases:

- **Avaliação preliminar:** a avaliação do manuscrito é feita tendo como base a relevância para o campo da Alimentação, Nutrição e Saúde. Caso o manuscrito não seja considerado como de prioridade científica ou insuficiente para publicação, poderá ser rejeitado, sem comentários detalhados, após a análise inicial feita por pelo menos dois editores da Revista.
- **Avaliação cega por pares:** os manuscritos selecionados na avaliação preliminar são submetidos à avaliação de especialistas na temática abordada. O procedimento é sigiloso quanto à identidade tanto dos autores quanto dos revisores. Os pareceres são analisados pelos editores, para decisão final.

O anonimato é garantido durante todo o processo de avaliação.

- **Conflito de interesse:** Os autores devem declarar, de forma explícita, individualmente, qualquer potencial conflito de interesse, financeiro ou não, direto e/ou indireto.
- **Categoria dos artigos:** No resumo o autor deve sinalizar a categoria do seu manuscrito.
- **Perspectivas:** análises de temas conjunturais de importância para a Alimentação, Nutrição e Saúde, de interesse atual (máximo de 3.000 palavras).
- **Debate:** análise de temas relevantes do campo da Alimentação, Nutrição e Saúde. Deve conter comentários críticos desenvolvidos por autores convidados pelos Editores (máximo de 4.000 palavras e 4 ilustrações).
- **Comunicação Breve:** relatos de resultados preliminares de pesquisa, ou ainda resultados de estudos originais que possam ser apresentados de forma sucinta (máximo de 1.500 palavras e 3 ilustrações).
- **Original:** artigos oriundos de pesquisas inéditas, de tema relevante para a área (máximo de 5.000 palavras e 5 ilustrações). Os artigos provenientes de pesquisa empírica devem conter as seções de introdução, métodos, resultados, discussão e conclusão. Para ensaios, abordagens conceituais e outras similares, há liberdade para estabelecer a estrutura (título e subtítulos), de modo a contemplar a identificação do objeto do estudo ou problema em questão e fundamentos conceituais, o desenvolvimento da argumentação, as considerações finais e a

bibliografia adequada e atualizada (máximo de 5.000 palavras e 5 ilustrações).

- **Revisão:** revisão crítica da literatura disponível sobre um tema relevante e pertinente para a área; deve haver necessariamente análise e interpretação da literatura disponível, por meio de revisão sistemática e meta-análise (máximo de 4.000 palavras).
- **Outras linguagens:** textos de reflexão sobre temas de interesse para os leitores da revista, com relação aos campos da Alimentação, Nutrição, Saúde, Comensalidade, Artes e Cultura, que utilizem recursos iconográficos, poéticos, literários, musicais, audiovisuais, entre outros, de forma a fortalecer e dar consistência à discussão proposta. Características das fotos: Full HD (1920 x 1080) com 300 DPI de resolução (máximo de 1.500 palavras e 6 ilustrações e/ou mídias).

Para todas as categorias: Para a contagem de palavras serão desconsiderados o resumo, as referências e as ilustrações. Os resumos devem ter no máximo 250 palavras. Os títulos ou subtítulos não devem ser numerados, podendo-se fazer uso de recursos gráficos, preferencialmente caixa alta e negrito. Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, no final do texto, depois das referências do original, com respectivos títulos, legendas e referências específicas. Ao longo do texto os autores devem indicar, com destaque, a localização de cada ilustração, todas devidamente numeradas. As tabelas e os quadros devem ser elaborados em Word. Os gráficos devem ser elaborados em Excel e os dados numéricos correspondentes devem ser enviados, de preferência, em separado, no programa Word ou em outra planilha, como texto, de modo a facilitar o recurso de copiar e colar. As figuras devem ser encaminhadas em JPEG ou TIFF. Notas de rodapé: deverão ser restritas ao necessário e indicadas por letras sobrescritas (Ex. ^a, ^b). Usar a função própria do Word para letras sobrescritas.

- **Áreas temáticas:** Os autores devem indicar, além da categoria do artigo, a área temática, a saber:

Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva
Alimentação para Coletividades

Ciência e Tecnologia de Alimentos
Ciências Humanas e Sociais em Alimentação
Nutrição Básica e Experimental
Nutrição Clínica

Estrutura do texto: deve ser digitado em formato Word, fonte Arial 12, espaçamento entre linhas 2,0; alinhamento à esquerda, página em tamanho A-4. O texto deve conter título completo e título abreviado para cabeçalho. Título: *Completo*, no idioma original do manuscrito e em inglês, que deverá ser conciso e evitar palavras desnecessárias e/ou redundantes, sem abreviaturas e siglas ou localização geográfica da pesquisa. *Abreviado* para cabeçalho, não excedendo 40 caracteres (incluindo espaços), em português. O resumo deve ter no máximo 250 palavras. O resumo não deverá conter citações. Os manuscritos submetidos em português não necessitam de abstract. Caso sejam aprovados, a versão em inglês conterá esta seção. A redação do resumo deve ser feita de forma objetiva, organizado de acordo com a estrutura do estudo, dando destaque a cada uma das partes abordadas, assim apresentadas: Introdução - Informar o contexto em que o trabalho se insere, sintetizando a problemática estudada. Objetivo - Explicitar claramente. Métodos - Destacar os procedimentos metodológicos adotados, amostragem/população estudada, local, análises estatísticas, entre outros. Resultados - Destacar os mais relevantes para os objetivos apresentados. Os trabalhos de natureza quantitativa devem apresentar resultados numéricos, assim como seu significado estatístico. Conclusões - Destacar as conclusões mais relevantes. Destacar no mínimo 3 e no máximo 6 termos de indexação, os descritores em Ciência da Saúde - DeCS - da Bireme (<http://decs.bvs.br>) ou DeCS/MeSH (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/>). Títulos de seção ou subtítulos não devem ser numerados, podendo-se fazer uso de recursos gráficos, preferencialmente caixa alta e negrito. Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, no final do texto, depois das referências do original, com respectivos títulos, legendas e referências específicas. Ao longo do texto os autores devem indicar, com destaque, a localização de cada ilustração, todas devidamente numeradas. As tabelas e os quadros devem ser elaborados em Word. Os gráficos devem ser em Excel e os dados numéricos correspondentes devem ser enviados, de preferência, em separado, no programa Word ou em outra planilha, como texto,

de modo a facilitar o recurso de copiar e colar. As figuras devem ser encaminhadas em JPEG ou TIFF. Notas de rodapé: deverão ser restritas ao necessário e indicadas por letras sobrescritas (Ex. ^a, ^b). Usar a função própria do Word para letras sobrescritas. Para a contagem de palavras não serão considerados o resumo, as referências e as ilustrações.

Folha de rosto: NÃO enviar no corpo do manuscrito. Deve ser enviada em arquivo distinto ao manuscrito e deve conter os dados abaixo:

Título completo no idioma original do manuscrito e em inglês; título abreviado para cabeçalho, não excedendo 40 caracteres (incluindo espaços), nome de cada autor por extenso. Não abreviar os prenomes. Todos os autores devem estar cadastrados no *Open Researcher and Contributor ID* (ORCID®) para submissão de manuscritos. Caso não possua, fazer o cadastro através do link: <<https://orcid.org/register>>). Informar, explicitamente, a contribuição de cada um dos autores no manuscrito. O crédito de autoria deverá ser baseado em contribuições substanciais, tais como: concepção e desenho; análise e interpretação dos dados; revisão e aprovação da versão final. Não se justifica a inclusão de nomes de autores cuja contribuição não se enquadre nos critérios acima.

- Dados da titulação acadêmica de todos os autores; a filiação institucional atual, além de cidade, estado e país (Instituição / Faculdade ou Curso / Departamento (se houver) / cidade, estado, país).
- Indicar o autor de correspondência.
- Informar e-mail e ORCID (<https://orcid.org/>) de todos os autores.
- Informar se o manuscrito é oriundo de dissertação ou tese, indicando o título, autor, universidade e ano da publicação.
- Durante a submissão do manuscrito os autores deverão indicar, na Folha de rosto, pelo menos três possíveis revisores, com os respectivos e-mails e instituições acadêmicas ou de pesquisa nas quais estão vinculados.
- Os revisores devem ter experiência na área do tema proposto e possuir título de doutor ou experiência técnica comprovada na área. A sugestão dos revisores não determina o efetivo convite para a revisão.

A tramitação do manuscrito só será iniciada com o envio da folha de rosto em arquivo separado, incluído no sistema como Documento suplementar, de modo a garantir o anonimato durante a revisão pelos pares.

ARTIGOS ORIGINAIS E COMUNICAÇÃO BREVE

Introdução: deve conter breve revisão da literatura atualizada e pertinente ao tema. A apresentação da(s) hipótese(s) e do(s) objetivo(s) deve ser consistente com o tema.

Métodos: descrever de forma clara e sucinta o(s) método(s) empregado(s), para que possa(m) ser reproduzido(s) por outros autores, acompanhado(s) da citação bibliográfica. Em relação à análise estatística, os autores devem demonstrar que os procedimentos utilizados foram apropriados para testar as hipóteses do estudo, e também para interpretar os resultados corretamente. Informar se a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética credenciado junto ao Conselho Nacional de Saúde e fornecer o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE). Experimentos com animais devem estar adequados às diretrizes de conselhos de pesquisa internacionais ou nacionais relativas aos cuidados e ao uso de animais de laboratório.

Resultados: podem ser apresentados em tabelas, quadros e/ou figuras, elaborados de forma a serem autoexplicativos e com análise estatística. Evitar repetir dados no texto. Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, ao final do texto, depois das referências com respectivos títulos, legendas e referências específicas. Os gráficos e figuras podem ser coloridos, sem custo para o autor.

Discussão: apresentar de forma que os resultados observados sejam confrontados adequada e objetivamente com dados já registrados na literatura.

Conclusão: apresentar as conclusões relevantes, considerando os objetivos do estudo. Não serão aceitas citações bibliográficas nesta seção.

PARA ENSAIOS, ABORDAGENS CONCEITUAIS E OUTRAS SIMILARES

Há liberdade para estabelecer a estrutura (título e subtítulos) de seu original, de modo a contemplar a identificação do objeto do estudo ou problema em questão e fundamentos conceituais, o desenvolvimento da argumentação e considerações finais.

Agradecimentos: podem ser registrados agradecimentos, em parágrafo não superior a três linhas, dirigidos a instituições ou indivíduos que prestaram efetiva colaboração para o estudo.

Abreviaturas e siglas: deverão ser utilizadas de forma padronizada, restringindo-se apenas àquelas usadas convencionalmente ou sancionadas pelo

Habilidades culinárias e alimentação.

uso, acompanhadas do significado, por extenso, quando da primeira citação no texto. Não devem ser usadas no título e no resumo.

Referências de acordo com o estilo Vancouver: devem ser numeradas consecutivamente, seguindo a ordem em que foram mencionadas pela primeira vez no texto, conforme o estilo Vancouver. Nas referências com até seis autores, todos devem ser citados. Naquelas com mais de seis autores, deve-se citar os seis primeiros, e depois incluir a expressão “et al.”. Todas as referências citadas devem indicar o número DOI.

Não serão aceitas citações/referências de monografias de conclusão de curso de graduação, estudos apresentados em congressos, simpósios, *workshops* ou encontros que não apresentem número do DOI ou ISSN, nem de textos não publicados (aulas, entre outros). Se dados não publicados obtidos por outros pesquisadores forem citados no manuscrito, será necessário incluir uma carta de autorização do uso dos mesmos por seus autores.

Indicação de DOI: quando o documento citado possuir o número do DOI (*Digital Object Identifier*), este deverá ser informado, dispensando-se a data de acesso do conteúdo (vide regras de citação de material eletrônico). Deverá ser utilizado o prefixo “https://doi.org/...”.

Citações bibliográficas no texto: deverão ser expostas em ordem numérica, em algarismos arábicos, colocado em expoente (usar função própria do Word para números sobrescritos), após a pontuação, se houver. (Exemplo: ... foi utilizado o questionário GTHR.⁶), e devem constar da lista de referências de acordo com a ordem em que se apresentam ao longo do texto. Todos os estudos citados no texto deverão ser listados na seção de Referências. A inexatidão na citação das referências pode ser utilizada como critério de recusa do manuscrito. A exatidão e a adequação das referências a trabalhos que tenham sido consultados e mencionados no manuscrito são de total responsabilidade do autor.

Pesquisas envolvendo seres humanos: deverão incluir a informação referente à aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Incluir essa informação na parte “Método”, informando o número do documento. Cópia da aprovação do parecer do Comitê de Ética deve acompanhar o manuscrito.

Ensaio clínico: DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde apoia as políticas para registro de ensaios clínicos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do *International Committee of Medical Journal Editors* (ICMJE). Os artigos de pesquisas clínicas devem ter número de identificação em um dos Registros de Ensaio Clínicos validados pelos critérios estabelecidos pela OMS, ICMJE e WHO.

Recomenda-se ao autor observar os seguintes Checklists, de acordo com o tipo de estudo:

- Ensaio clínico randomizado - CONSORT - <http://www.consort-statement.org/>
- Estudos observacionais em epidemiologia - STROBE - <http://www.strobe-statement.org/>
- Estudos de acurácia diagnóstica - STARD - <http://www.stard-statement.org/>
- Revisões sistemáticas e meta-análises - PRISMA - <http://www.prisma-statement.org/>
- Estudos qualitativos - COREQ - www.equator-network.org
- Relatos de casos CARE - <https://care-statement.org/>
- Estudos de melhoria da qualidade – SQUIRE - www.equator-network.org
- Protocolos de estudos – SPIRIT - www.equator-network.org
- Estudos pré-clínicos em animais – ARRIVE - www.equator-network.org

Condições para submissão: Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

- Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa
- Declaração de Conflito de Interesses
- Declaração de Direito Autoral